

a semana em

Ana Maria

VAI DE SOBRETUDO

Como usar
a peça mais
quentinha do
seu armário

ECONOMIZE NO MERCADO

Armadilhas
que fazem
gastar mais -
e você nem
se dava conta

VACINAS PARA PETS

Quais são
obrigatórias e
quais podemos
pular?

5 opções de
protetor
solar com
efeito
reparador

ROTINA EM ORDEM

Organize seu
cardápio
semanal

MADRASTA- ENTEADO

Relação
pode ser
leve, sim!

Entrevista exclusiva

Maria Cândida

Para ela, a menopausa veio marcada por questionamentos profundos:

*“Aos 54, me sinto como
se tivesse 17 de novo,
saíndo da adolescência”*

ines249

Podcast

AnaMaria

A cozinha mudou a minha vida

Série com
4 episódios

Já pensou em mudar de vida com uma simples receita culinária? Foi exatamente isso o que aconteceu com os nossos convidados da 1ª temporada do podcast A Cozinha Mudou a Minha Vida. Nesta série, vamos contar a história de empreendedores de sucesso, que mudaram as suas histórias a partir de uma receita.

EPISÓDIO #01

Já disponível!

Cleusa Maria da Silva,
dona da Sodiê Doces



EPISÓDIO #03

Já disponível!

Carolina Kechinski, CEO
da CaKech - Empório
de Pães & Doces



EPISÓDIO #02

Já disponível!

Carol Martineli, dona
da Carol Coxinhas



EPISÓDIO #04

Já disponível!

Willians Tadeu, dono
da B.Cup! Batata Frita



Ouçã agora
nas principais
plataformas
de áudio:



Spotify



Apple Podcasts



Pocket Casts



Overcast



Amazon Music



Google Podcasts



Castbox



Stitcher



RadioPublic





ESCREVA SUA PRÓXIMA PÁGINA

O que você escreveria na página em branco da sua vida, no seu próximo capítulo? Maria Cândida, nossa convidada de capa da semana, ao entrar na menopausa, se viu diante de um turbilhão de emoções, sintomas e questionamentos.

Decidiu pesquisar e entrar de cabeça na causa - e na defesa de direitos para mulheres. Escutou outras mulheres e escreveu o livro *Menopausa como Jornada*, um verdadeiro guia para quem atravessa esse momento. Seguindo esse passo de empoderamento, nesta edição falamos sobre exercícios pélvicos que você pode fazer em casa para fortalecer sua musculatura e contribuir para seu bem-estar. Também explicamos como escolher o protetor solar ideal para peles maduras, com exemplos de produtos testados e aprovados. E, já que esfriou por aqui, aproveite nosso guia de como usar sobretudo com estilo - e como combinar este casaco com outras peças. Mães de pets também encontram informações sobre as vacinas anuais que não podemos esquecer - e ainda trazemos uma matéria com todos os benefícios dos laços entre pets e crianças. A grana está curta? Tem guia para você também: aprenda a organizar seu cardápio da semana e a economizar no supermercado.

Boa leitura e até semana que vem!



Lígia Menezes, editora



A menopausa não é o fim, é um recomeço possível, e, em muitos casos, poderoso.

Maria Cândida



FOTO DE CAPA:
THOM FOXX

FALE COM A GENTE



E-mail
lmenezes_colab@perfilbr.com.br



Site
revistaanamaria.com.br
AnaMaria Receitas
anamariareceitas.com.br



Cartas
Av. Eusébio Matoso,
1.375, 5º andar,
Butantã,
CEP 05423-180,
São Paulo/SP, Brasil

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS



Instagram
instagram.com/revistaanamaria
Instagram receitas
instagram.com/anamariareceitas



Facebook
Facebook.com/revistaanamaria
Facebook receitas
Facebook.com/AnaMReceitas



Twitter
Twitter.com/revistaanamaria



YouTube
YouTube.com/TVRevistaAnaMaria

Para anunciar em AnaMaria:

Telefone (11) 2197-2000 |
E-mail:
publicidade@editoracaras.com.br
Venda de Conteúdo: para
direitos de reprodução dos textos
e imagens de ANAMARIA, e-mail:
licenciamento@caras.com.br;
arquivo@caras.com.br



Planetas retrógrados

Um planeta retrógrado motiva-nos a parar, refletir e trabalhar dentro de nós aquilo que está a nossa frente

Todos os planetas podem ficar em movimento retrógrado, isto é, aparentemente andando para trás. Somente o Sol e a Lua, que não são planetas, não retrogradam. Estudos constataram que os planetas se deslocam em um movimento direto para frente, porém, quando a Terra ultrapassa esse planeta, parece que o planeta está andando para trás – e isso define o planeta retrógrado. Em um mapa astral, a existência de planetas retrógrados têm uma grande importância. Falo em aula que é como se fosse uma “DP”, disciplina pendente; isso indica que as áreas representadas pela casa e pelo signo em que este planeta se encontra serão temas de aprendizagem. Conforme o planeta que se encontra retrógrado, teremos de “reavaliar” e “reajustar” a nossa postura perante a vida familiar, profissional, amor, saúde etc. As várias interpretações dadas aos planetas retrógrados podem ser resumidas em dois acontecimentos: “Uma viagem ao seu universo íntimo e pessoal”, portanto é extremamente particular; o segundo é que quando o planeta fica retrógrado fica mais perto do planeta Terra, ou seja, tira-se a

objetividade do planeta, vê-se o planeta intensa e intimamente, mas perde-se o senso de perspectiva. Assim, quando estamos envolvidos profundamente com alguma coisa arriscamos a fazer erros de julgamentos. Para ter uma boa perspectiva é preciso abrir mão da intimidade. Consequentemente, com os planetas retrógrados, deve-se manter o equilíbrio. Durante o período que o planeta está retrógrado, fica difícil tomar decisões, não estamos com a visão correta do assunto, a sugestão é aproveitar o momento e refletir, perceber, vivenciar e se preparar para mudanças. Não precisamos ficar assustadas, tampouco desanimadas. Os planetas retrógrados são grandes mestres, que nos ensinam, nos auxiliam na nossa evolução como seres humanos. São momentos auspiciosos de um olhar mais profundo para nós e para o outro, para o cenário e tirar o pé do acelerador. O movimento é mais lento, mais observador. Porém de grande valia.



Por Vanessa Alvaiz, astróloga, numeróloga, psicanalista e terapeuta Junguiana - @vanessalvaiz

Quer ganhar autoconhecimento? Aprenda a interpretar seu mapa astral com nosso curso exclusivo de astrologia. Saiba mais em: <https://revistaanamaria.com.br/curso-completo-como-interpretar-seu-mapa-astral/>



PRESIDENTE

Luís Fernando Maluf

VICE-PRESIDENTE

Wardi Awada

DIRETORES CORPORATIVOS

Comercial:

Márcio Maffei

Publicidade:

Fernando Leomil

Finanças e Controle:

Filipe Medeiros

Internet:

Tomás Rocha Sampaio

Marketing e Circulação:

Luciana Romano

Diretora de Redação:

Lana Bitu

Conteúdo digital:

Ademir Correa

AnaMaria

(Lançada em 1996)

Editora: Lígia Menezes

Editora de Arte (colaboradora): Gizelle Agostino

Revisão: Heleen Ribeiro

Fotografia: Tainara Amaral

Prepress: Emerson Caçón

A revista AnaMaria pode ser encontrada nas melhores bancas digitais. Qualquer dúvida, você pode entrar em contato diretamente com a banca parceira que você já acessa

PARA ASSINAR OU RESOLVER OS

ASSUNTOS RELATIVOS À SUA ASSINATURA

DIRETO COM A EDITORA, ACESSO:

www.assinadirecto.com.br/ai/ai@comosco

SE PREFERIR:

São Paulo: (11) 3512-9479

Rio de Janeiro: (21) 4063-6589

Belo Horizonte: (31) 4063-8156

Segunda a sexta-feira das 9h às 18h

EDITOR RESPONSÁVEL

Wardi Awada



DEMANDA POR CRÉDITO CRESCE NO PAÍS

A procura dos consumidores por crédito aumentou em todas as Unidades Federativas do Sudeste em abril de 2025, segundo levantamento da Serasa Experian. Embora em ritmo mais moderado que no ano anterior, o Espírito Santo e Minas Gerais lideraram o avanço, ambos com alta de 6,2%. Os dados fazem parte do Indicador de Demanda dos Consumidores por Crédito, que acompanha mensalmente o volume de consultas relacionadas a transações financeiras feitas com CPFs na base da datatech. No Brasil, o crescimento foi de 5,9% na comparação anual, puxado principalmente por consumidores com renda entre um e dois salários mínimos (alta de 8,8%) e os que recebem até um salário mínimo (8,5%). Segundo a economista Camila Abdelmalack, o aumento da procura por crédito entre as faixas de menor renda reflete o impacto da inflação e do custo de vida nas famílias, que buscam alternativas para manter o consumo básico ou reorganizar dívidas. Já no recorte por estados, Amapá, Amazonas e Santa Catarina registraram as maiores altas no mês, enquanto Rio de Janeiro teve a menor variação entre as UFs, com apenas 0,3% de crescimento.



POR QUE OS BRASILEIROS ESTÃO INFARTANDO CADA VEZ MAIS JOVENS?

O número de infartos entre brasileiros com menos de 40 anos aumentou 184% nas últimas duas décadas, segundo o Ministério da Saúde. Isso diz muito sobre os impactos do estilo de vida moderno na saúde cardiovascular. Uso de anabolizantes, estresse crônico, má alimentação e sedentarismo estão entre os principais vilões, além de fatores clássicos como hipertensão, diabetes e tabagismo. A combinação desses elementos tem levado cada vez mais jovens aos consultórios e emergências com complicações cardíacas graves. Apesar do cenário preocupante, especialistas afirmam que o infarto é, em grande parte, prevenível. A recomendação da Sociedade Brasileira de Cardiologia é iniciar o acompanhamento preventivo já a partir dos 20 anos, mesmo sem sintomas. Dor no peito, falta de ar, cansaço anormal e palpitações são sinais de alerta. Segundo os cardiologistas, hábitos como alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e controle do estresse são fundamentais para afastar riscos, principalmente para quem ainda se considera “muito jovem” para se preocupar com o coração.

ÁLCOOL NA GESTAÇÃO COMPROMETE O CÉREBRO DO BEBÊ

Um estudo liderado por pesquisadores da PUCPR confirmou os efeitos nocivos do consumo de álcool durante a gestação sobre o desenvolvimento do cérebro fetal. Os cientistas observaram que o etanol interfere em vias essenciais para a formação das sinapses e redes neurais, fundamentais para o neurodesenvolvimento saudável. As descobertas ajudam a explicar como o consumo de bebidas alcoólicas pode levar aos Transtornos do Espectro Alcoólico Fetal (TEAF), quadro que reúne deficiências físicas, mentais e comportamentais, e pode ser confundido com autismo em crianças pequenas.

O estudo vem à tona em um momento de alerta: segundo o Centro de Informações sobre Saúde e Álcool (CISA), o consumo abusivo de álcool entre mulheres brasileiras subiu de 10,5% para 15,2% entre 2010 e 2023. Apesar dos riscos, ainda não há dados que apontem uma quantidade segura de consumo alcoólico durante a gestação. Para os pesquisadores, os resultados obtidos podem servir de base para o desenvolvimento de novas terapias e políticas públicas voltadas à prevenção. “É fundamental compreender os efeitos celulares do álcool para proteger a saúde mental das próximas gerações”, destaca o pesquisador Bruno Guerra.



VITÓRIA

Drama nacional mostra como uma mulher transformou sua janela em trincheira contra o tráfico na Zona Sul do Rio

Resenha de Jéssica Batista

Uma lenda da dramaturgia brasileira volta às telas para dar vida a uma história grandiosa - e, acima de tudo, real. Em *Vitória*, temos o privilégio de ver Fernanda Montenegro no papel de uma senhora que testemunha e denuncia o tráfico de drogas em Copacabana, diretamente da janela do seu apartamento. A trama, que já seria poderosa por si só, ganha ainda mais força quando descobrimos que não se trata de ficção.

HISTÓRIA REAL

O longa é inspirado na

história de Joana da Paz, ex-empregada doméstica e massoterapeuta que, em 2005, passou a registrar os crimes cometidos na Ladeira dos Tabajaras, na favela de Copacabana, onde morava havia 36 anos. Munida apenas de uma câmera e muita coragem, ela documentou a violência na comunidade, enfrentando ameaças e o descaso do poder público. Estreado nos cinemas em março e, desde 19 de junho, disponível no catálogo do Globoplay, *Vitória* emociona não só pelo conteúdo, mas pelo

elenco afiado que conduz a narrativa. Fernanda Montenegro, aos 95 anos, entrega uma atuação arrebatadora, com a delicadeza e intensidade que só ela consegue equilibrar. Cada gesto, cada fala, cada olhar tem peso - e mostra que seu talento permanece absolutamente atemporal. Ao lado dela, o jovem Thawan Lucas brilha no papel de Marcinho, morador da comunidade e protegido de Vitória. A química entre os dois personagens é comovente e ajuda a dar profundidade à história. Completam o

elenco nomes como Linn da Quebrada e Alan Rocha, este último interpretando o repórter Fábio Gusmão, um dos poucos aliados da protagonista.

SENSIBILIDADE EM DESTAQUE

Embora a violência urbana seja o pano de fundo da narrativa, o que realmente se destaca é a força sensível de *Vitória*: uma mulher comum que se transforma em símbolo de resistência ao lutar por sua casa, seus vizinhos e sua dignidade. Vale (muito) a pena conferir!

Vitamina B12: essencial para a saúde da mulher em todas as fases da vida

Essa vitamina faz parte de processos cruciais para nosso bem-estar físico e mental

Ela pode até não ser a mais famosa entre as vitaminas. Mas a B12 é uma daquelas que merecem atenção especial, principalmente quando falamos da saúde da mulher. Fundamental para o bom funcionamento do cérebro, do sistema nervoso e da produção de células sanguíneas, a vitamina B12 participa de processos cruciais para o nosso bem-estar físico e mental. Sua deficiência, infelizmente, é mais comum do que se imagina.

Por que a B12 é tão importante?

A B12 (ou cobalamina) atua diretamente na formação de glóbulos vermelhos, na síntese do DNA e na manutenção da saúde neurológica. Quando está em níveis adequados, ajuda a prevenir quadros de anemia, cansaço excessivo, queda de cabelo, alterações de humor e até falhas de memória.

Necessidades aumentadas na gestação e no pós-parto

Durante a gravidez e o puerpério, a necessidade de vitamina B12 também aumenta. É uma fase em que o corpo feminino exige um aporte nutricional maior para sustentar não só a saúde da mãe, mas o desenvolvimento do bebê.

Mulheres vegetarianas, veganas ou com dietas restritivas devem ter atenção redobrada, já que a B12 é encontrada quase exclusivamente em alimentos de origem animal, como carnes, peixes, ovos, leite e derivados.

Fontes naturais da vitamina

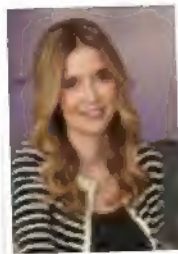
A melhor forma de obter B12 é por meio da alimentação. As principais fontes são carnes



vermelhas, frango, peixe, ovos, leite, queijos e iogurtes. Quem consome esses alimentos com regularidade normalmente consegue manter bons níveis da vitamina. Já quem segue uma alimentação baseada em plantas deve conversar com um nutricionista para avaliar a necessidade de suplementação.

Quando suplementar?

A suplementação pode ser necessária em diversos cenários: dietas vegetarianas ou veganas, uso contínuo de medicamentos que dificultam a absorção (como metformina ou inibidores de acidez estomacal), problemas intestinais como gastrite atrófica ou doença celíaca e também na menopausa ou após os 50 anos, quando o organismo tende a absorver menos essa vitamina. Os sinais da deficiência podem ser sutis, como formigamentos, fadiga, lapsos de memória, fraqueza muscular e alterações de humor. Por isso, é importante fazer exames de rotina e, se necessário, iniciar a reposição por meio de suplementos ou injeções. Claro, sempre com orientação de uma nutricionista. A vitamina B12 pode parecer pequena, mas é gigante quando o assunto é saúde da mulher. Do sistema nervoso ao metabolismo energético, da memória ao bom humor, ela está envolvida em várias engrenagens do nosso corpo, e merece estar no seu radar.



Por Amanda Figueiredo, nutricionista
especialista em saúde da mulher
@nutriamandafig

*Envie suas dúvidas para Amanda no @nutriamandafig

LONGE
DE

UM PONTO
FINAL



PARA A JORNALISTA MARIA CÂNDIDA, A MENOPAUSA VEIO COM UMA TRANSIÇÃO MARCADA POR QUESTIONAMENTOS PROFUNDOS

Renan Pereira e Lígia Menezes

Foi depois dos 50 anos que Maria Cândida sentiu que precisava se reinventar. Os sintomas da menopausa chegaram com força e, junto com eles, veio uma avalanche de dúvidas, inseguranças e descobertas, como uma segunda adolescência. Ao transformar essa fase da vida em objeto de pesquisa e conversas com mulheres de diferentes partes do mundo, a jornalista construiu um mapa de autoconhecimento para todas que atravessam a “travessia da loba”, em suas palavras. No livro *Menopausa como Jornada*, ela compartilha sua experiência pessoal e investiga os efeitos do climatério nas emoções, na saúde física e na identidade da mulher. A obra fala sobre sintomas, tratamentos, mudanças hormonais, saúde mental e autoestima - e ainda etarismo, sexualidade, propósito e empoderamento. Nesta entrevista, Maria aprofunda temas do livro, relembra episódios marcantes da sua vida e mostra que envelhecer pode, sim, ser um novo começo.

*Você fala em seu livro sobre **Middlescense**, que seria uma “adolescência na meia-idade”. Pode nos contar mais sobre essa descoberta?*

Quando descobri esse termo, pensei logo nessa fase da vida, porque tenho vivido essa transformação desde os 40 anos. É como se fosse uma adolescência da meia-idade, e ela tem características específicas. O que caracteriza essa fase é a instabilidade emocional, uma transição marcada por questionamentos profundos: ‘Quem sou eu?’, ‘Estou no relacionamento certo?’, ‘Preciso mudar de trabalho?’, ‘Qual é o meu propósito agora?’, ‘O que vou fazer nessa segunda fase da vida?’. É uma busca intensa por sentido, propósito e identidade.

A saúde também entra como prioridade e de forma muito intensa. Venho estudando muito o impacto da saúde nas diferentes idades. Desde os 40, 45 anos (agora com 54), me sinto como se tivesse 17 anos de novo, saindo da adolescência.

Você viajou o mundo entrevistando mulheres para saber como elas lidam, dentro de suas respectivas culturas e contextos, com o climatério e a menopausa. O que descobriu?

Sim, comecei a viajar com o objetivo de passar por todos os continentes, mas comecei pela América Latina: México, Colômbia (incluindo regiões amazônicas), Chile, Argentina e também Londres. O foco do documentário *Menopausa Sem Fronteiras* é entender os padrões que definem os sintomas da menopausa em diferentes culturas. Percebi que há três fatores que definem os sintomas da menopausa: **1. Genética** – como foi a menopausa da sua mãe? **2. Estilo de vida** – se a mulher faz exercício, se fuma (o cigarro antecipa a menopausa, isso está bem documentado). **3. Habitat** – o local onde a mulher vive. Um ambiente menos poluído, por exemplo, contribui para sintomas mais leves, salvo se a genética ou o estilo de vida forem muito desfavoráveis. Descobri, por exemplo, que mulheres indígenas ou que vivem

A menopausa não é o fim, é um recomeço possível, e, em muitos casos, poderoso.

no campo tendem a ter menos sintomas. Muitas tomam maca peruana desde jovens, um tubérculo que se mostrou eficaz no alívio de sintomas. Também notei que em cidades de grande altitude, como Cusco ou regiões altas do México, as mulheres entram mais cedo na menopausa por conta da menor oxigenação, o que pode levar à falência ovariana precoce. Todo esse conteúdo será mostrado no documentário e registrado em um livro futuro.

O que mais te surpreendeu?

Encontrar mulheres vivendo em ambientes considerados ideais: ar puro, alimentação natural, vida comunitária, mas que mesmo assim apresentavam sintomas severos. Por exemplo, nas minhas idas à Amazônia, entrevistei 12 mulheres ribeirinhas. Três delas relataram sintomas severos: fogachos intensos, sudorese, irritabilidade. Isso me levou a questionar: se o ambiente e o estilo de vida são ideais, por que os sintomas? A resposta ainda parece estar na genética, mas talvez não só nela. A literatura médica afirma que a genética é o principal fator, mas o que tenho visto é que cada vez mais mulheres, mais cedo, relatam sintomas relacionados à menopausa. Meu objetivo com o documentário e o livro é justamente ajudar a ampliar esse entendimento.

Você fala bastante do reconhecimento dos fios brancos. Mas isto não seria apenas a “ponta do iceberg” quando falamos de etarismo?

Sim. O cabelo branco é só o começo. Muitas mulheres não gostam dos fios brancos, e mesmo as que gostam e querem assumir, muitas vezes não têm coragem. Por quê? Porque existe uma opinião masculina, muitas vezes reforçada por amigas, dizendo que cabelo branco ‘enfeia’, ‘envelhece’, ‘acaba com o visual’. Isso é etarismo. É um discurso machista. Mas o cabelo é só um símbolo. A menopausa é o marco mais claro de que a mulher está envelhecendo. É quando ela deixa de ser fértil, e isso, para uma sociedade que valoriza a mulher pela fertilidade e juventude, significa que ela ‘não serve mais’.

Na obra, você fala bastante sobre a transição e a chegada da menopausa, e, principalmente, que as mulheres não são preparadas para experienciar e lidar com este momento da vida. Qual foi o ponto de virada em sua vida, Maria, que fez você perceber estas mudanças?

Os sintomas. Esse foi o ponto de virada. Comecei a sentir por volta dos 48 anos. Entrei na menopausa aos 50. A pandemia intensificou tudo. Eu sentia irritabilidade extrema, queria brigar por tudo, queria justiça em tudo, mas com uma agressividade que não era minha. Também perdi a libido, tinha fadiga intensa, insônia, suores noturnos (acordava com o pijama encharcado). Eu estava exausta, como se estivesse com uma doença. Troquei de médico, era um homem, passei a ser atendida por uma mulher. Ela entendeu meus sintomas e me indicou a reposição hormonal. Depois disso, voltei a viver. Cerca de 80% dos sintomas desapareceram. Foi como voltar a ser eu mesma. Mas o etarismo começa antes. Sofri isso na televisão aos 43 anos. Eu já menti a idade. Aos 41, dizia que tinha menos para não ser descartada. Muitas mulheres fazem isso para seguir ‘no jogo’. É muito cruel.

Como você entende o papel dos homens neste processo?

Homens, maridos, filhos, chefes, precisam ser incluídos na conversa. Sem apoio, a mulher sofre ainda mais. Eles precisam entender que não é psicológico, não é drama, é biológico. Depois que fiz a reposição hormonal e comecei a estudar o tema, percebi que precisava falar sobre isso. Na época, eu ainda estava na TV Globo e criei um quadro no Bem Estar chamado Menopausa Sem Susto, dentro do programa Encontro. Foram três meses de matérias sobre o tema. Criei também uma playlist no meu YouTube só sobre menopausa e uma imersão de oito horas chamada Imersão Lobas, com especialistas de várias áreas. É hormonal, não é 'frescura'.

A chegada da menopausa coincide, para muitas mulheres, com um período no qual os filhos já têm certa independência, o casamento já possui muitos anos e está "frio". Você acha que a mulher, conseqüentemente, pode sentir um "vazio"?

Sim, a sensação de vazio é muito comum. A mulher foi educada para cuidar dos filhos, do marido, da casa. Quando os filhos crescem, o casamento esfria e ela não tem mais o corpo de antes nem a disposição de antes, ela entra em crise. No livro, falo sobre a importância de resgatar o próprio projeto de vida. Muitas mulheres nunca foram incentivadas a olhar para si. Quando chegam à menopausa, ficam sem referências, muitas nem têm com quem conversar. O livro propõe uma reflexão: 'E agora, o que eu quero para mim?' A menopausa não é o fim, é um recomeço possível, e, em muitos casos, poderoso."

Qual seria a idade ideal para as mulheres começarem a pensar sobre isto?

Aos 40 anos. Essa é a idade ideal para começar a se preparar.

Você cita um estudo realizado nos EUA que, ao apontar de forma errônea a

relação entre a reposição hormonal e o câncer de mama, acabou fazendo com que muitas mulheres deixassem o tratamento de lado. Pode falar disso?

O estudo foi feito em 2002, com mulheres acima de 60 anos, o que não é o grupo ideal para reposição hormonal. A janela de oportunidade é a perimenopausa, quando começam as variações hormonais e menstruais, geralmente por volta dos 45 anos. Se a mulher apresenta sintomas e está nesse período de transição, ela é candidata à reposição. O problema é que, por causa daquele estudo, muitas mulheres deixaram de buscar tratamento. Sou totalmente a favor da reposição hormonal para mulheres que podem fazer. Existem contra-indicações claras: mulheres que já tiveram câncer de mama, trombose, e alguns outros casos.

Você acha que os cuidados ideais para lidar com a menopausa são democráticos, acessíveis a todas as mulheres brasileiras?

Infelizmente, não. Existe uma lei parada desde 2019 que prevê reposição hormonal gratuita no SUS, mas ela não foi aprovada. Hoje o SUS oferece alguns cremes vaginais, mas não tem reposição hormonal completa. As mulheres mais pobres são as que mais sofrem: muitas têm sintomas intensos e não têm acesso a tratamento. Por isso, tenho lutado para que essa lei avance. Quero mostrar meu documentário no congresso e sensibilizar os parlamentares. Sem política pública, vamos continuar com um sistema que exclui. Existem remédios novos sendo desenvolvidos, inclusive para insônia e fogachos, mas tudo isso tem custo. E, no Brasil, o acesso ainda é um privilégio."





ines249

Sobretudo vai com tudo

P

Vale a pena comprar um sobretudo?

Por se tratar de uma peça mais cara, quem vive em regiões mais quentes, talvez não sinta tanta necessidade de ter um no armário. Porém, vale lembrar que este é um casaco neutro, de modelagem ampla, que vai bem com tudo. A escolha da cor também importa: tons neutros como preto, cinza, bege ou azul-marinho são os mais versáteis.



1. Com jeans

Sabe aquela calça jeans de sempre? Pois é: ela combina com sobretudo. Look ótimo para escritórios com dress code flexível ou para quem vai direto do trabalho jantar com as amigas. A parte de cima pode variar: camiseta básica, tricô colorido, blusa de gola alta ou até moletom.

2. Com roupa social

Essa é a dupla infalível para quem trabalha em ambientes formais. Combine calça de alfaiataria e camisa com um sobretudo e o visual fica imediatamente mais elegante. Tons neutros sempre funcionam, mas você também pode ousar com um sobretudo vinho, camel ou caramelo para quebrar a monotonia.



3. Com vestido

Ideal para variar um pouco do combo calça + camisa, o vestido com sobretudo rende composições elegantes, femininas e práticas. Use com vestido midi e meia-calça nos dias frios ou com vestido tubinho, se o objetivo for um visual mais sofisticado. Um bom salto e acessórios discretos completam a produção.



4. Com conjunto monocromático

Usar todas as peças do look em tons semelhantes ou na mesma cor é uma forma certa de alongar a silhueta. Escolha um conjunto básico, como calça e blusa pretas, e adicione um sobretudo em tom próximo ou contrastante. O resultado é um look polido, com pouco esforço e muito impacto visual.



5. Sobreposição extra

Para os dias mais frios, vale brincar com as camadas. Coloque suéter, cardigã ou blusa de gola alta por baixo. A dica é manter a harmonia de cores e volumes: peças muito pesadas podem brigar entre si. Aposte em tons neutros e tecidos que se complementem para um resultado equilibrado e confortável.



6. Tênis ou botas de cano longo

Nos pés, o sobretudo é tão versátil quanto nas roupas. Se quiser um visual despojado, vá de tênis branco. Já para transmitir formalidade, a dica é investir em botas de cano alto. A combinação com meia-calça e saia também funciona.

CRIANÇAS E PETS: LAÇOS ETERNOS

Na vida adulta, eles se lembrarão o quanto amaram seus pets na infância. Conviver com um bichinho pode transformar o desenvolvimento emocional, social e até motor das crianças

Jéssica Batista

Não é à toa que tanta gente se emociona ao relembrar o primeiro bichinho de estimação da infância. Os laços criados entre uma criança e seu pet vão muito além das brincadeiras. Essa relação tem o poder de fortalecer a autoestima, ensinar empatia e ajudar no amadurecimento emocional e social dos pequenos. Para entender melhor como esse vínculo pode impactar positivamente o desenvolvimento infantil, conversamos com Renata Roma, psicoterapeuta e pesquisadora da University of Saskatchewan, no Canadá, que há anos estuda a relação entre humanos e animais. Ela explica que, quando mediada pelos adultos, essa convivência se torna uma verdadeira escola de valores e habilidades para a vida toda.

Uma conexão livre de julgamentos

Segundo Renata, os pets costumam ser vistos pelas crianças como refúgios emocionais seguros. “Muitas conversam com seus bichinhos, sentem que são ouvidas e acolhidas, já que os animais não julgam, apenas estão presentes”, explica em entrevista à **AnaMaria**. Esse vínculo oferece conforto físico e emocional, promovendo calma, sensação de pertencimento e conexão. Em casos de crianças com limitações físicas ou cognitivas, os animais podem ter um papel ainda mais importante. Ao se sentirem aceitas e queridas pelos pets, elas fortalecem a autoestima e desenvolvem maior confiança em si mesmas.

DOSES DIÁRIAS DE RESPONSABILIDADE E AUTONOMIA

Participar da rotina de cuidados do pet é uma das maneiras mais eficazes de ensinar responsabilidade às crianças. Atividades simples como alimentar o bichinho, trocar a água ou acompanhar nos passeios são oportunidades valiosas para estimular o senso de dever e autonomia. “Essas tarefas, quando feitas com orientação dos pais, ajudam a criança a perceber que ela é capaz, fortalecendo também sua autoestima”, destaca a psicoterapeuta.

A IMPORTÂNCIA DO OLHAR ATENTO DOS PAIS

Para que essa relação seja benéfica, o papel dos pais é fundamental. São eles que orientam a criança sobre como interagir com o pet, desde fazer carinho com delicadeza até respeitar quando o animal quer ficar sozinho. “Sem essa mediação, há risco de acidentes e da criança crescer sem entender que o pet não é um brinquedo”, alerta Renata. A supervisão deve ser constante, principalmente na infância, quando os pequenos ainda estão aprendendo a reconhecer limites. Observar os sinais do animal, como rosnar ou se afastar, e ensinar a criança a respeitá-los faz parte do processo. Assim, ela desenvolve empatia e sensibilidade. Além disso, envolver os filhos nas rotinas com o pet reforça valores como cuidado, compromisso e respeito. Tudo isso contribui para uma convivência harmoniosa.

Aprendendo um novo olhar sobre o outro

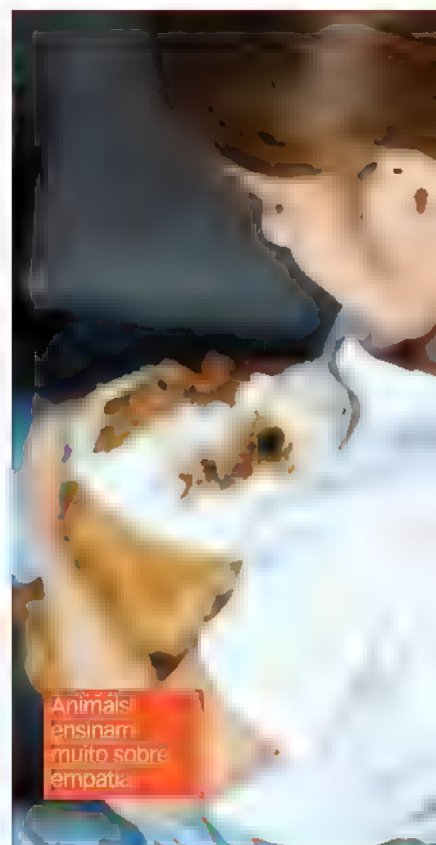
Crescer ao lado de um animal ensina o valor da empatia. Crianças que vivem em lares chamados de “multiespécies”, nos quais os pets são considerados parte da família, costumam desenvolver desde cedo um olhar mais respeitoso para a diversidade. “Elas aprendem a respeitar seres diferentes delas: com outra forma de se comunicar,

de se mover, com outras necessidades. Isso cria uma base muito importante para relações mais empáticas e inclusivas no futuro”, afirma Renata. Elas também desenvolvem habilidades de leitura da linguagem não verbal, fundamentais para uma comunicação mais sensível com outros seres humanos.

O PODER DO AFETO

Meninos e meninas mais tímidos, ansiosos ou com dificuldades de socialização encontram nos pets uma fonte poderosa de afeto e segurança. Estudos mostram que acariciar um bichinho por cerca de 10 minutos já tem efeito calmante tanto para a criança quanto para o pet. Essa convivência estimula o desenvolvimento de várias habilidades:

- * Equilíbrio e coordenação motora: durante os passeios, ao segurar a guia e acompanhar o ritmo do animal;
- * Memória e organização: ao lembrar os horários e quantidades de ração ou água;
- * Autonomia e senso de responsabilidade: ao participar das tarefas do dia a dia de forma ativa e divertida.



Animais ensinam muito sobre empatia.

QUANDO O PET TEM COMPORTAMENTOS DESAFIADORES DESISTIR NÃO É A SOLUÇÃO

Por fim, a especialista lembra que nem sempre o animal corresponde à imagem idealizada dos vídeos da internet - e tudo bem. “Se o bichinho apresenta comportamentos difíceis, isso não significa que ele não pode conviver com a criança. Um plano de adestramento pode ajudar bastante.” Incluir a criança nesse processo de cuidado e adaptação também é um aprendizado valioso. “Ela entende que relações exigem paciência e esforço, lições fundamentais para a vida”, finaliza Renata.

Boadrasta, SIM!

Veja como construir uma boa relação com os enteados, sem dramas ou rivalidades

Ligia Menezes

Ela aparece como vilã em boa parte dos contos de fadas e lendas infantis. Mas, na vida real, a madrasta é uma figura cada vez mais presente — e pode ser bem diferente da que conhecemos nas histórias. Com o aumento das novas configurações familiares, muitas mulheres se deparam com o desafio (e a oportunidade) de conviver com os filhos do parceiro. E, ao contrário do que se pensa, essa relação pode ser leve, positiva e ter afeto, desde que haja respeito, maturidade e um pouco de jogo de cintura.

1 Deixe o ciúme de lado

Faça um exercício de empatia: se a criança recebe carinho, é sinal de que seu companheiro é um bom pai – e isso é uma qualidade rara. Lembre da sua infância e de como é importante ter um adulto presente. O foco deve estar em criar memórias afetivas positivas para todos, e não em competir por afeto. Lembre-se: na luta por afeto, é muito provável que você perca, afinal, são os filhos dele. Entrar nessa briga é roubada.

2 Evite comparações com a mãe

Cada mulher tem seu jeito de maternar. Em vez de tentar competir com a mãe dos enteados, procure respeitar a relação que eles têm com ela. Evite críticas e comentários, mesmo quando discordar de algo. E, na frente da criança, jamais fale mal da mãe. Isso só gera desconforto e desconfiança.

3 Estabeleça regras com clareza

Pode ser que os filhos do parceiro tenham uma criação diferente da que você acredita ideal – e está tudo bem. O mais importante é que, na sua casa, as regras fiquem claras. Sem autoritarismo, apenas com coerência: horário para dormir, limites para o uso de telas, rotinas de higiene. Crianças se sentem mais seguras quando sabem o que esperar.

4 Nada de discussões na frente da criança

Se algum comportamento do enteado te incomodar, converse com o pai – de preferência quando a criança não estiver por perto. Discutir na frente dela pode gerar culpa, insegurança e até rejeição. Trate o assunto com cuidado e racionalidade.

5 Crie espaços de pertencimento

Um dos maiores gestos de carinho é mostrar que aquele lar também é da criança. Vale separar um cantinho no armário, deixar alguns brinquedos por lá, permitir que ela participe da decoração do quarto ou que escolha a roupa de cama. Assim, ela se sente acolhida – e isso reflete diretamente no comportamento e na conexão emocional com você.

6 Evite favoritismos

Se você tem filhos biológicos, cuidado com comparações. Na prática, isso pode se traduzir em dar um presente para um e esquecer o outro, ou fazer elogios direcionados apenas para o filho “de sangue”. A criança percebe tudo – e guardar esse tipo de mágoa pode atrapalhar a relação entre irmãos e também com os adultos.

7 Cuide das suas emoções

Ciúmes, inseguranças, incômodos com a ex do parceiro... tudo isso é mais comum do que se imagina. Mas, para conviver bem, é importante olhar para dentro e entender o que está por trás desses sentimentos. Trocar experiências com outras madrastas pode ajudar muito, seja em grupos de apoio online ou conversas com amigas.

8 Nada de exposição nas redes sociais

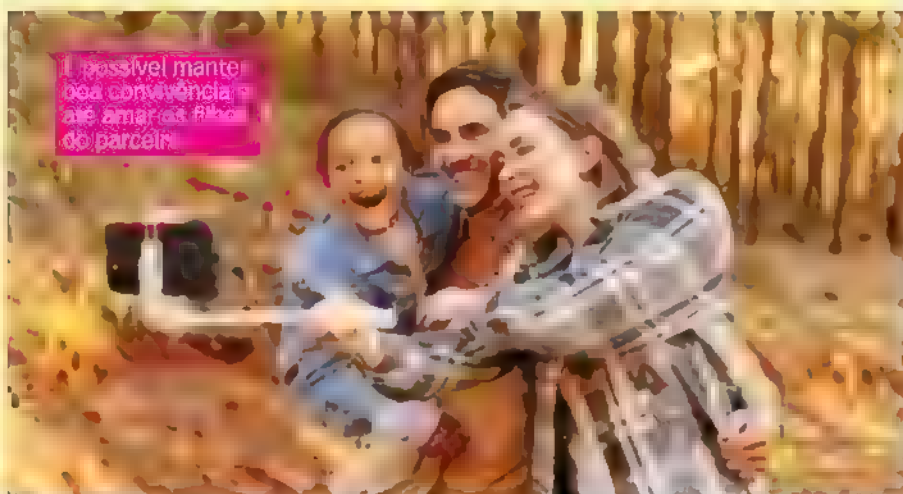
Evite desabaços públicos sobre a relação com os enteados ou com a ex do parceiro. Além de prejudicar emocionalmente a criança, isso pode ter consequências jurídicas. Preserve a intimidade da família e resolva os conflitos com diálogo e maturidade.

9 Saiba que você não precisa dar conta de tudo

Não se cobre tanto. Você não precisa ser uma segunda mãe, uma melhor amiga ou uma especialista em psicologia infantil. Seu papel é construir, aos poucos, uma convivência de respeito e afeto. E para isso, o pai precisa estar presente e ativo na relação. Dividir tarefas e decisões é essencial para que nenhuma das mulheres da história fique sobrecarregada.

10 Cultive a escuta e o afeto

Não espere que a criança te ame de imediato. Pode haver resistência no início. Aos poucos, com consistência, empatia e carinho, o laço se forma. Mostre que você está ali para somar, sem ocupar o lugar de ninguém. As relações mais bonitas são aquelas construídas com tempo, verdade e cuidado.



Cardápio semanal

Com organização, você consegue reduzir a quantidade de fast food consumida e comer comidinha caseira todo dia

Lígia menezes

Organizar o cardápio semanal pode até parecer coisa de chef, mas a verdade é que essa prática tem o poder de transformar a rotina da casa. Além de facilitar o dia a dia, ela ajuda a economizar, evitar desperdícios e resistir à tentação de pedir delivery quando bate a preguiça. Planejar o que vai à mesa durante a semana permite incluir mais variedade no prato, aproveitar melhor os alimentos que já estão na geladeira e até tornar as compras mais rápidas. E o melhor: dá para fazer isso sem estresse, basta uma folha de caderno presa na geladeira com todo o planejamento.



Número de pessoas e necessidades da família

Antes de tudo, pense em quantas pessoas vão se alimentar das refeições da semana e quais são as restrições alimentares ou preferências de cada um. Se alguém não come carne, tem intolerância a lactose ou prefere pratos mais leves, isso deve entrar na conta já no planejamento.

Entenda seu tempo disponível para cozinhar

É ilusão pensar que você vai preparar pratos elaboradíssimos todos os dias se mal sobra tempo entre o trabalho, os filhos e a louça. Tudo bem! Basta ser realista: planeje receitas simples para os dias mais corridos e deixe os pratos mais elaborados para quando tiver tempo de sobra.

Escolha as receitas da semana com criatividade e equilíbrio

Pense nas refeições principais (almoço e jantar) e, se quiser, inclua lanches e cafés da manhã. Vale repetir pratos, usar sobras de forma criativa e até deixar algumas refeições em branco, caso você costume comer fora em determinados dias. A ideia não é montar um cardápio digno de restaurante, mas garantir praticidade com variedade.

Monte sua tabela e deixe à vista

Organize as receitas escolhidas em uma tabela com os dias da semana e os horários das refeições. Prenda o papel na geladeira para que fique acessível a todos da casa. Isso evita improvisos e ajuda até as crianças a participarem da rotina.

Monte a lista de compras com foco

Com o cardápio pronto, fica muito mais fácil listar o que comprar. Verifique o que já tem na despensa, no freezer e na geladeira antes de sair. Na hora da compra, foque nos ingredientes planejados – isso evita levar itens por impulso e gastar além da conta.

Escolha um dia para cozinhar e adiantar preparos

Reserve um dia da semana para cozinhar em maior quantidade e congelar. Você pode preparar feijão, molhos, arroz, legumes cozidos, frango desfiado e até marmitas completas. Essa organização vai salvar seus dias mais corridos e ainda reduzir o uso do gás e da energia.

Mantenha o armário em ordem

Ao guardar as compras, aproveite para organizar seu armário e geladeira. Isso ajuda a visualizar o que tem, o que precisa ser consumido primeiro e o que está faltando. Manter tudo arrumado evita desperdícios e facilita na hora de montar a lista da próxima semana.

Use a criatividade para variar sem complicar

Inclua novos alimentos sempre que possível, especialmente frutas, legumes e verduras da estação, que costumam estar mais baratos e saborosos. Invista em temperos naturais para realçar o sabor dos pratos e variar o cardápio sem precisar inventar moda.

Adapte conforme a rotina da casa

Nem sempre tudo sairá como o planejado – e está tudo certo! O importante é que o cardápio semanal se adapte à sua realidade, e não o contrário. Com o tempo, essa organização vira hábito e traz mais leveza para a rotina da cozinha.

Treino íntimo

Fortalecer o assoalho pélvico pode prevenir incontinência, melhorar o prazer sexual e até ajudar na postura. Saiba como fazer em casa!

Jéssica Patista

Você sabia que a musculatura do assoalho pélvico - aquela que sustenta órgãos como bexiga, útero e intestino - é essencial para a saúde da mulher em todas as fases da vida? E mais: que dá para fortalecê-la com exercícios simples, que podem ser feitos até no conforto de casa? Conversamos com a educadora física e nutricionista Vanessa Furstenberger, que explicou tudo sobre os benefícios dessa prática e como incluir esses cuidados na rotina.

POR QUE FORTALECER O ASSOALHO PÉLVICO - E QUANDO COMEÇAR?

Com o tempo ou após fases marcantes da vida, como gravidez, cirurgias ou a chegada da menopausa, os músculos do assoalho pélvico podem perder força e coordenação. O resultado? Situações desconfortáveis, como escapes de urina ao tossir ou rir, diminuição da sensibilidade durante o sexo, sensação de peso vaginal, dificuldade para segurar gases ou fezes e até dores na lombar sem causa aparente. "Esses músculos são fundamentais para a qualidade de vida da mulher", explica Vanessa Furstenberger. Por isso, se você reconhece algum desses sinais no próprio corpo, vale incluir os exercícios na rotina.

BENEFÍCIOS QUE VÃO ALÉM DA SAÚDE ÍNTIMA

Os ganhos de quem fortalece o assoalho pélvico vão muito além do controle da bexiga. A prática regular melhora a autoestima, traz mais conexão com o próprio corpo e aumenta o prazer sexual. "Muitas mulheres relatam mais liberdade para se movimentar, mais confiança e uma sensação maior de conexão com a própria feminilidade", conta Vanessa. A especialista também destaca que os exercícios ajudam a reduzir a ansiedade relacionada à incontinência, favorecem a postura e aumentam a estabilidade do core - a região central do corpo.

CADA FASE PEDE UM CUIDADO

Assim como o corpo da mulher muda ao longo da vida, os cuidados com o assoalho pélvico também devem ser adaptados. "Na juventude, o foco é prevenir disfunções, melhorar a postura e aumentar a consciência corporal. No pós-parto, o trabalho precisa ser leve e progressivo, para reeducar os músculos. Já na menopausa, o objetivo é manter o tônus muscular e evitar perdas urinárias, além de preservar a função sexual, que pode ser afetada pela queda do estrogênio", explica.

DÁ PARA COMEÇAR EM CASA?

Sim! Segundo Vanessa, mulheres que não apresentam dores ou alterações mais graves podem dar os primeiros passos sozinhas. "Quem tem consciência corporal e sabe identificar a contração correta dos músculos pode começar a treinar em casa, desde que siga os cuidados adequados." No entanto, nem todo mundo deve iniciar sozinha. "Situações como pós-parto recente, dor pélvica crônica, diagnóstico de prolapso, histórico de cirurgias na região ou dificuldade de contrair os músculos certos exigem avaliação individual", alerta a especialista. Além disso, ela reforça alguns cuidados básicos: "Evite prender a respiração, contrair o bumbum ou o abdômen com força e nunca faça os exercícios com a bexiga cheia. E se sentir dor, pare e consulte um especialista.e procure ajuda."

3 EXERCÍCIOS SIMPLES PARA FORTALECER O ASSOALHO PÉLVICO

Pronta para começar? Aqui vão três exercícios indicados pela especialista para fortalecer a região:

1. CONTRAÇÃO RÁPIDA

- ▶ Sente-se ou deite-se confortavelmente.
- ▶ Contraia os músculos como se fosse "segurar o xixi".
- ▶ Mantenha por 1 segundo e relaxe.
- ▶ Repita 10 vezes de 2 a 3 vezes ao dia.

2. CONTRAÇÃO SUSTENTADA

- ▶ Mesma posição.
- ▶ Contraia os músculos e mantenha por 5 a 10 segundos.
- ▶ Respire normalmente.

- ▶ Relaxe e repita 10 vezes, duas vezes por dia.

3. ELEVAÇÃO PÉLVICA COM CONTRAÇÃO

- ▶ Deite-se de barriga para cima, com os joelhos dobrados e os pés no chão.
- ▶ Contraia o assoalho pélvico e eleve o quadril em direção ao teto.
- ▶ Mantenha por 5 segundos e desça devagar.
- ▶ Faça duas séries de 10 repetições.
- ▶ Se sentir dor, pare!

Fortaleça seu assoalho pélvico em casa



OS EXERCÍCIOS NÃO DOEM!

Se você sentir dor durante os exercícios, pare imediatamente e consulte um especialista. A dor pode ser um sinal de que você está contraindo os músculos errados ou que há alguma lesão. É importante fazer os exercícios com a bexiga vazia e sem prender a respiração. Se você estiver grávida ou tiver algum problema de saúde, consulte seu médico antes de começar.

Valorize cada centavo!



Se por um lado os preços sobem, por outro, existem formas de reduzir os gastos no supermercado com atitudes simples e eficazes

Ligia Menezes

Sete em cada dez brasileiros (71,4%) afirmam que os preços dos produtos no supermercado aumentaram desde o início de 2023. A percepção foi registrada em uma pesquisa recente realizada pelo Instituto Paraná Pesquisas, reforçando o que muita gente já sente no bolso: fazer compras está cada vez mais caro. Com isso, a ida ao mercado passou a exigir mais do que atenção: pede estratégia e planejamento. A gente te ajuda com essa tarefa!



Leve 3, pague 2

Nem toda oferta é, de fato, vantajosa. A clássica "Leve 3, pague 2" pode esconder um preço individual mais alto. Confira o valor por unidade e compare com o produto vendido fora da promoção. Também: cheque o preço por quilo, litro ou metro – ele costuma estar impresso na etiqueta, perto do código de barras. Essa informação ajuda a identificar o que realmente vale mais a pena.

Fazer estoque de alimentos

perecíveis pode parecer uma boa ideia na hora da promoção, mas pode acabar gerando desperdício. O ideal é comprar em quantidade maior apenas produtos com validade longa, como itens de higiene, enlatados, papel higiênico, arroz ou feijão.



Ir ao supermercado com fome

sem em lista e com crianças é receita para gastar mais do que deveria. Uma boa dica é montar uma lista consciente, checando o que já tem em casa antes de sair. Isso evita compras duplicadas e ajuda a manter o foco.

A velha compra do mês

já não compensa como antes. Hoje, vale mais a pena visitar o supermercado uma vez por semana, aproveitando promoções sazonais e garantindo que os alimentos não estraguem na geladeira. Além disso, é possível ajustar as compras de acordo com o que foi ou não consumido.

Ter um cardápio pré-definido

ajuda a direcionar as compras e evita levar itens que não serão utilizados. Também permite mais equilíbrio nutricional e menos desperdício. Planeje as refeições antes de sair de casa e leve a lista com você para o mercado.

Nos primeiros dias do mês

quando muita gente recebe o salário ou o vale-alimentação, os supermercados ficam mais cheios – e os preços caros. Se puder, programe suas compras para o meio ou fim do mês, quando os mercados tendem a oferecer mais promoções e descontos.

Nem sempre o supermercado

onde você sempre comprou tem os melhores preços. Vale a pena comparar os estabelecimentos da sua região. Alguns aplicativos de oferta também ajudam a identificar onde determinado item está mais barato.



Marcas menos conhecidas

podem ter qualidade similar às mais famosas – e um preço bem mais atrativo. Olhe com atenção as prateleiras de baixo e os produtos que não estão nas pontas de gôndola, geralmente reservadas às grandes marcas. A economia pode ser significativa

Frutas e legumes da estação

costumam ser mais baratos, mais frescos e com melhor sabor. Isso porque estão em maior oferta e não exigem transporte ou refrigeração intensiva. Além de economizar, você contribui para uma alimentação mais sustentável.

Preste atenção no caixa

: cobranças duplicadas ou erros de valor acontecem – e, muitas vezes, com alta frequência. Conferir a tela de preços na hora de passar no caixa e checar a nota fiscal logo após a compra ajudam a identificar falhas que, se corrigidas, podem representar uma bela economia.

Muitos mercados oferecem

descontos exclusivos para clientes cadastrados. Vale se inscrever nos programas de pontos ou baixar o aplicativo da loja. Em alguns casos, o preço com cadastro pode ser até 20% menor.

DOSE DE CUIDADO



Você sabia que seu pet precisa tomar vacina todos os anos? Veja quais são obrigatórias e quando aplicar

Lígia Menezes

Assim como a gente precisa manter a carteira de vacinação em dia, os pets também exigem cuidados constantes. Mesmo na vida adulta, cães e gatos devem seguir um calendário anual de imunizações para garantir a saúde, evitar doenças graves e proteger também os humanos que convivem com eles. Mas afinal, será que todos os cães precisam tomar vacinas anualmente? E no caso dos gatos, quais são as mais importantes? Abaixo, reunimos tudo o que você precisa saber para cuidar direitinho do seu bichinho

CÃES ADULTOS

Existe uma grande variedade de vacinas para os cachorros, mas não é necessário aplicar todas. As principais são divididas entre polivalentes, que protegem contra várias doenças de uma só vez, e monovalentes, que têm uma ação mais específica.

Polivalentes (V7, V8, V10, V11 e V12)

São as mais completas e costumam ser aplicadas nos primeiros meses de vida e exigem reforço anual. A V10, protege contra cinomose, parvovirose, hepatite infecciosa, adenovírus, coronavírus, parainfluenza e diferentes tipos de leptospirose. A escolha entre V7, V8 ou V10 depende da avaliação do veterinário, conforme estilo de vida do pet e da região onde ele vive.

Antirrábica

É obrigatória em todo o Brasil e deve ser aplicada a partir dos três ou quatro meses de idade, com reforço anual. Mesmo que o cachorro não saia de casa, a vacina é essencial, já que a raiva é uma doença fatal e pode ser transmitida para seres humanos.

Opcionais

Existem imunizantes contra gripe canina, giardíase e verme do coração. Essas vacinas são indicadas em casos específicos – como cães que convivem em creches, viajam com frequência ou moram em áreas de risco.



Por que manter as vacinas em dia?

As vacinas estimulam a produção de anticorpos específicos que protegem o organismo do animal. Ao serem vacinados, eles desenvolvem uma memória imunológica que os ajuda a combater doenças de forma mais eficiente – e, muitas vezes, até impedir que elas se manifestem. Além disso, manter a carteirinha atualizada é um pré-requisito para frequentar pet shops, hotéis e creches especializadas.

GATOS

Ao contrário dos cães, os gatos têm um número mais enxuto de vacinas disponíveis – mas nem por isso menos importantes. Eles também precisam seguir um protocolo anual, com reforços que evitam doenças sérias e contagiosas.

Polivalentes (V3, V4 e V5)

São as principais vacinas para os felinos. A tríplice felina (V3) protege contra panleucopenia, calicivirose e rinotraqueíte. Já a quádrupla (V4) inclui proteção contra clamidiose, e a quintupla (V5), contra leucemia felina. Os reforços devem ser feitos uma vez por ano.

Antirrábica

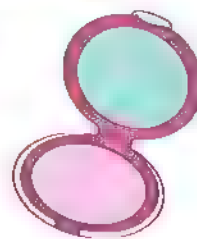
Apesar de muitos tutores ainda deixarem essa de lado, a vacina contra a raiva também é obrigatória para gatos. Ela deve ser aplicada anualmente, principalmente se o felino tem acesso à rua. Casos recentes de gatos contaminados por morcegos em grandes cidades mostram que a raiva não é um problema restrito ao campo.



E se o pet nunca foi vacinado?

Mesmo que o pet já tenha alguns

que pode incluir mais de uma dose nos primeiros meses e reforço anual.



Criança com MAQUIAGEM?

Minha filha quer se maquiar - e agora? **AnaMaria** explica o que as mães precisam saber!

Beatriz Cyrino

Q O uso de maquiagem por crianças está se tornando cada vez mais comum - e isso não é à toa: as redes sociais estão cheias de influenciadoras mirins. Ainda: há presença cada vez maior de cosméticos com embalagens coloridas nas prateleiras! O Brasil é o 4º maior mercado de beleza e cuidados pessoais do mundo, de acordo com Euromonitor International. Mas, antes de liberar o estojo de sombra e batom, é importante entender os riscos à saúde, os impactos emocionais e como esse assunto pode (e deve!) ser abordado dentro de casa.

Cuidado com padrões de beleza

A psicóloga Sirlene Ferreira alerta que o uso da maquiagem infantil está diretamente ligado aos padrões de beleza impostos. Para ela, quando não há supervisão dos adultos, o uso pode estar relacionado à erotização infantil. "Todo processo de adultização precoce é nocivo. Por isso, os pais e responsáveis devem estar sempre atentos ao comportamento dos filhos", orienta. Mas será que proibir é o melhor caminho? "Em famílias onde há diálogo e a criança entende que existem momentos e experiências próprias da infância, tudo pode ser falado com naturalidade", recomenda.

Quando a maquiagem esconde baixa autoestima

A vaidade pode até fazer parte das brincadeiras, mas é importante observar os motivos por trás desse comportamento. "A criança está sempre em busca de referências. Quando ela se identifica com personagens ou influenciadores mais velhos, é importante conversar", afirma Sirlene. Ela explica que, se uma criança pequena começa a se enxergar como uma adolescente, pode ser um sinal de alerta. "A autoestima infantil está muito mais ligada à forma como ela é tratada do que à sua aparência", diz. O recado da especialista é claro: evite a exposição precoce ao que não pertence ao universo infantil. Bater o olho no rótulo também faz toda a diferença. A pediatra Anna Bohn,

membro da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), é categórica: "Crianças não devem usar maquiagem". Para a especialista, estimular o consumo e incentivar padrões de beleza irreais desde cedo está relacionado a questões emocionais e pode afetar a autoestima, além de trazer riscos físicos. Entre os principais problemas dermatológicos, a médica destaca alergias, dermatite de contato, irritações, ressecamento da pele, conjuntivite e até problemas respiratórios causados por partículas inaladas, como glitter ou pó. Produtos como batons e brilhos labiais também oferecem risco de ingestão acidental.

MAKES DE BRINQUEDO, NÃO! Sabe aquelas maquiagens coloridas que vêm em estojinhos lúdicos? Nem sempre elas são seguras. "Muitas não são registradas como cosméticos e podem conter substâncias tóxicas ou metais pesados", avisa a pediatra. Por isso, é fundamental checar se o produto tem registro na Anvisa, mesmo que seja vendido como brinquedo.



Maquiagem infantil é mais segura?

A resposta é sim, mas com ressalvas. De acordo com Anna, produtos infantis são desenvolvidos para peles mais sensíveis, com fórmulas menos agressivas. Mesmo assim, ela reforça: "Todo cuidado é pouco". O ideal é verificar se o produto:

- * é dermatologicamente testado;
- * possui registro na Anvisa;
- * tem faixa etária indicada;
- * está livre de parabenos, ftalatos, metais pesados e fragrâncias artificiais.

Outro alerta importante da pediatra: produtos de maquiagem adulta devem ser evitados por conter ingredientes mais fortes, perfumes e conservantes que não são indicados para crianças. E nada de demaquilante comum, hein? "O ideal é usar sabonetes suaves e água micelar específica para o público infantil", orienta.

Brincadeira com segurança

Para atender às famílias que desejam oferecer opções mais seguras para as crianças, a marca brasileira Vizzela criou uma linha infantil. Segundo Aline Waiser, sócia e diretora de marketing da empresa, a ideia surgiu de um movimento natural. "Percebemos que muitas crianças estavam utilizando os produtos da linha regular da Vizzela. Então achamos melhor desenvolver produtos específicos para esse público", diz. A coleção traz cores que despertam o interesse do público infantil, como tons de rosa, laranja e lilás, além de fórmulas seguras. Além

da segurança, a identidade visual também foi pensada para o universo infantil, com personagens e embalagens lúdicas. "Estamos adaptando o que já fazemos para atender aos anseios do público infantil, sempre com responsabilidade", completa a diretora. O segredo não é proibir, mas ficar de olho e andar de mãos dadas com as crianças e a modernidade ao redor delas. A seguir, AnaMaria entrega opções seguras de maquiagem para criança para as mães ficarem tranquilas. Confira:



PARA PELE MADURA

Se proteger do sol é fundamental; veja escolhas de 5 protetores solares para pele madura

Beatriz Cyrino

A função mais importante de um filtro solar é a proteção contra os raios UV, que causam danos à pele. Mas o produto pode fazer mais por sua pele! Cutis maduras, por exemplo, estão mais sujeitas a melasmas, perda de elasticidade e rugas e, por isso, é necessário muito cuidado na escolha do protetor diário. Veja boas opções!

Protetor Solar Facial Creme Anti-idade FPS 50, Eucerin Sun - R\$ 104,90

Com textura em gel-creme, reduz e preenche rugas profundas, além de garantir a hidratação. É ideal para todos os tipos de pele. Sua fórmula conta com ácido hialurônico, um ativo com ação anti-idade e hidratante, o que o torna uma opção de protetor solar ainda mais efetiva para pele madura

Protetor Solar Antissinais FPS 50, Cicatricure - R\$ 39,90

Com ácido hialurônico e pró-colágeno, este protetor ajuda a prevenir os sinais visíveis do fotoenvelhecimento como rugas, linhas de expressão e manchas solares. Com partículas absorvedoras de oleosidade, confere toque seco e matifica a pele instantaneamente.

Protetor Solar Facial Antirrugas FPS60 com Ativo Hialurônico Solar Expertise, L'Oréal Paris - R\$ 49,90

Indicado para todos os tipos de pele, protege a pele contra os raios UVA e UVB e contra os danos solares mais profundos, além de contar com ativo hialurônico que hidrata, previne o aparecimento de rugas, linhas finas de expressão e manchas causadas pela exposição ao sol. Sua textura cremosa é de rápida absorção e proporciona um efeito mate.

Episol Sec Acqua, Mantecorp Skincare - R\$ 99,90

Protetor ideal para peles oleosas e maduras, esta nova opção se destaca pelo complexo CentiSilic - exclusivo da marca -, que combina Centella Asiática, sílicas e silício para estimular a produção de colágeno, acalmar peles acneicas e fortalecer a barreira cutânea, além de ácido hialurônico, que assegura a hidratação sem pesar.

Multiprotetor Antissinais FPS 50 FPUVA 18 Chronos Derma, Natura - R\$ 105

Além de garantir proteção contra os raios UV, previne o envelhecimento celular e o surgimento de manchas solares. Também reduz a perda de colágeno, dá mais firmeza e uniformiza o tom da pele. Apesar de hidratante, tem rápida absorção



Férias com CARAS

ASSINE CARAS COM

30% OFF

QUERO ASSINAR



QUERO ASSINAR

Promoção válida por tempo limitado

assineclube.com.br

ines249
Planta da semana



Bonsai: miniatura em casa

Apesar do tamanho pequeno, o bonsai exige grandes cuidados



Rega equilibrada
O solo deve estar levemente úmido, nunca encharcado.

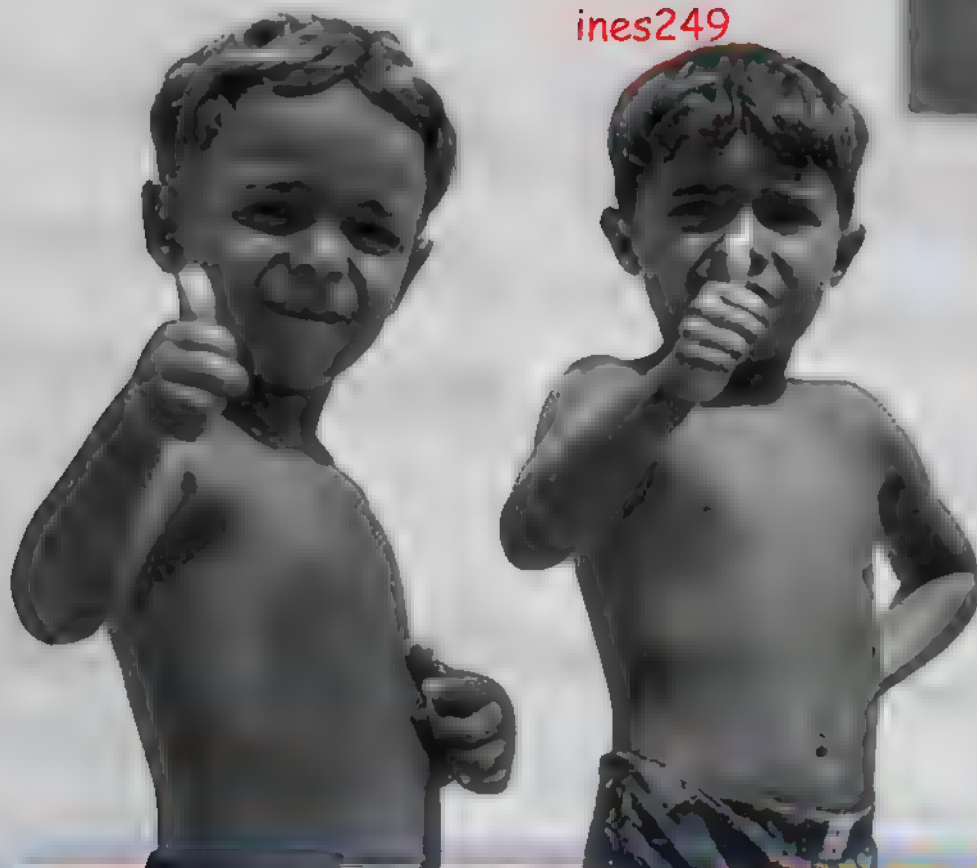
Pragas
Folhas com manchas, teias ou amareladas são mal sinal. Use produtos específicos para conter.

Nutrição
Plante o bonsai em substrato com boa drenagem. Na primavera e verão, adube com fertilizante líquido.

Luz e temperatura ideais
Alguns bonsais gostam de sol direto, outros não. Observe a sua espécie

Poda e modelagem
A poda mantém o formato da planta e estimula seu crescimento saudável.

ines249



OBRIGADA!

*Você ajudou a mudar a vida
dessas pessoas na primeira
fase da campanha, que
arrecadou **100 cisternas**.*

*Agora, nosso objetivo é entregar
MAIS 100 CISTERNAS
para que essas famílias tenham
acesso ao básico, **ÁGUA**.*



*Acesso, doe e
faça a diferença
no mundo!*

visaomundial.org.br/sertao

DOAR
FUNDAMENTAL
PARA O SERTÃO
O-Code 802400



Veja no link o documentário
completo que destaca a
realidade das mulheres diante
da escassez de água e o início
das entregas da primeira fase.

MULHERES NO SERTÃO
**A FORÇA QUE
SUPERA A SECA**

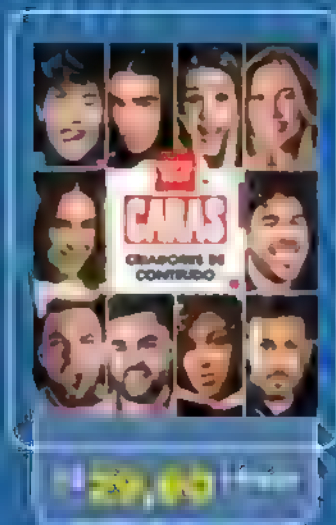
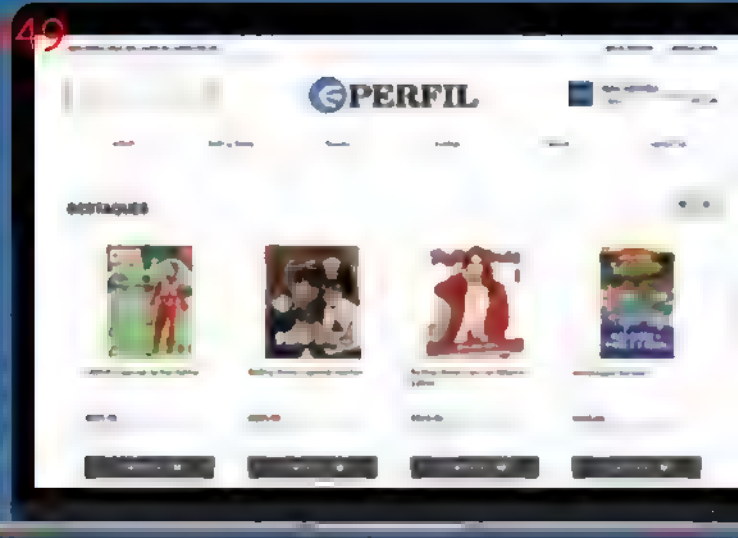


PARCEIRO OFICIAL



Visão Mundial

Compre suas
revistas preferidas
**online e receba
no conforto
da sua casa**



Acesse lojaperfil.com.br e compre agora!



PERFIL
BRASIL

Ana Maria Receltas

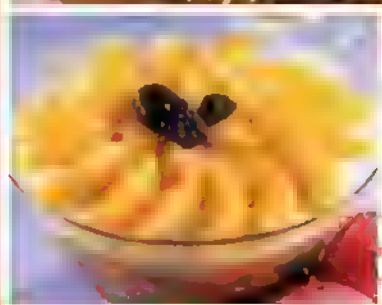
Tortas práticas para você

Receitas
TESTADAS E
APROVADAS

Que delícia essa edição!



Torta de
alho-poró com
massa de aveia.



Quer um spoiler dessa edição?

Creme de frutas

Torta de pernil com massa de farofa

Fritada de maça

Gateau de abacaxi

Torta de alho-poró com massa de aveia

INGREDIENTES

Cobertura:

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 talos de alho-poró em rodellas
- 400 g de ricota desfeita com garfo
- 1 caixa de creme de leite
- 4 colheres (sopa) de leite
- Sal, pimenta e alecrim picado a gosto
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Massa:

- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 150 g de manteiga

MODO DE PREPARO

Refogue o alho-poró na manteiga até ficar macio. Fora do fogo, adicione a ricota, o creme de leite, o leite, os temperos e metade do parmesão Reserve. Misture os ingredientes da massa até soltar das mãos, forme uma forma de quiche (20 cm) e coque a cobertura Polvilhe o parmesão restante e asse em forno médio preaquecido por 35 minutos. Sirva quente ou fria.



Torta folhada de espinafre e cogumelos

INGREDIENTES

- 1 caixa de massa folhada laminada (300 g)

Cobertura:

- 3 ovos
- 2 caixas de cream cheese (150 g cada)
- 5 colheres (sopa) de leite
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (sopa) de ervas finas secas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho picado
- 500 g de cogumelos frescos cortados
- 1 pacote de espinafre congelado, escurido
- ½ xícara (chá) de cebolinha verde picada

MODO DE PREPARO

Asse a massa folhada sobre papel-a umín o por 30 minutos em forno médio e reserve.

Misture os ovos com o cream cheese, leite e temperos. Refogue o alho, os cogumelos e o espinafre no azeite. Cubra a massa assada com o creme e os vegetais. Polvilhe a cebolinha e asse por mais 20 minutos.



Torta de frango na panela

INGREDIENTES

Massa:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de margarina gelada
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara (chá) de água gelada

Recreio:

- 1 frango grande desossado
- 5 batatas grandes em rodelas grossas
- 2 cebolas em rodelas finas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Misture a farinha com a margarina e o sal. Acrescente a água aos poucos até formar uma massa. Enrole em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos. Corte o frango em pedaços. Abra a massa e corte quadrados de 4 cm. Em uma panela de fundo grosso, intercale camadas de frango, batata, cebola, sal e pimenta. Finalize com a massa, adicione água até a metade da panela, tampe e cozinhe em fogo baixo por 1h30.



Torta de pernil com massa de farofa

INGREDIENTES

- 1 kg de pernil em cubos
- Sal e pimenta a gosto
- Suco de ½ limão
- 1 tablete de caldo de legumes
- 2 xícaras (chá) de água quente
- 1 cebola inteira
- 3 dentes de alho inteiros
- 1 ramo de alecrim
- 1 ramo de manjericão

Recheio:

- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 cebola picada
- 2 tomates picados
- 1 pimentão vermelho em cubos
- 1 xícara (chá) de ervilhas frescas

Farofa:

- 1 colher (sopa) de óleo
- 100 g de margarina
- 3 xícaras (chá) de farinha de milho em flocos
- ¼ xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 4 colheres (sopa) de caldo de legumes
- Sal, pimenta e salsa picada a gosto
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado



MODO DE PREPARO

Cozinhe o pernil com os temperos na panela de pressão até ficar macio. Desfie e reserve. Refogue os ingredientes do recheio e adicione a carne. Faça a farofa misturando os ingredientes em fogo baixo até obter textura úmida. Monte a torta em uma forma de fundo removível: metade da farofa, recheio, e a farofa restante. Asse até dourar.



Torta de linguiça e queijo

INGREDIENTES

Cobertura:

- 1 ½ linguiça calabresa defumada sem pele e bem picada
- 2 tomates sem sementes picados
- 1 xícara (chá) de azeitonas picadas
- ½ colher (sopa) de orégano seco
- 250 g de mussarela ralada

Massa:

- 2 xícaras (chá) de leite
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 pitada de sal
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Misture a linguiça com o tomate, a azeitona e o orégano. No liquidificador, bata o leite, os ovos, o óleo e o sal. Transfira para uma tigela e incorpore a farinha com o fermento. Despeje a massa em uma assadeira untada e distribua a mistura de linguiça por cima. Cubra com a mussarela e asse por 40 minutos em forno médio.

Torta rústica de tomate e cebola

INGREDIENTES

Massa:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de salsinha picada
- 1 galho de alecrim picado
- 1/2 xícara (chá) de manteiga gelada
- 1 ovo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Recheio:

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 cebolas fatiadas
- 3 colheres (sopa) de vinho
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 folha de louro
- 1 colher (sopa) de salsinha
- 2 colheres (sopa) de tomilho
- 20 tomates-cereja
- 2 colheres (sopa) de manjerição
- 1/2 xícara (chá) de queijo ralado grosso
- Sal, azeite e pimenta-do-reino a gosto



MODO DE PREPARO

Prepare a massa com os ingredientes até formar uma bola. Leve à geladeira por 30 minutos. Refogue a cebola com os temperos até amolecer bem. Abra a massa, forre uma assadeira e espalhe o recheio. Decore com os tomates e dobre as bordas. Asse por 40 minutos.



Doce de coco

INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de água
- 4 gemas
- 1 coco fresco ralado
- 1 colher (chá) de manteiga

MODO DE PREPARO

Misture o açúcar com a água e leve ao fogo médio até ponto de bala mole. Deixe esfriar e acrescente as gemas, uma a uma. Leve ao fogo baixo, mexendo, até ferver. Junte o coco e a manteiga, misture vigorosamente e retire do fogo. Deixe esfriar e sirva decorado com pau de canela.

Gelado de morango e coco

INGREDIENTES

- 4 claras
- 8 colheres (sopa) de açúcar
- 1 envelope de gelatina em pó incolor
- 1 lata de creme de leite
- 100 g de coco ralado
- 300 g de morangos picados
- Morangos para decorar

MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve e adicione o açúcar aos poucos até obter picos firmes. Junte a gelatina preparada conforme a embalagem, o creme de leite e o coco ralado. Misture delicadamente. Em um refratário, aiterne camadas da mistura com camadas de morangos. Decore e leve à geladeira até servir.



Frutas marinadas

INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de morangos picados
- 1/2 xícara (chá) de framboesas
- 1/2 xícara (chá) de groselhas frescas inteiras
- 1/2 xícara (chá) de amoras
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de rum
- 1 caixa de mistura para mousse sabor limão
- 2 colheres (sopa) de pralinê

MODO DE PREPARO

Misture as frutas com o açúcar e deixe descansar por 4 horas. Cozine por 3 minutos em uma frigideira e adicione o rum. Deixe esfriar. Prepare a mousse conforme a embalagem. Em copos, intercale camadas de frutas e mousse. Decore com pralinê de pistache e sirva gelado.



Crocante de ameixa

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de suco de tangerina
- 2 colheres (sopa) de licor de laranja
- 500 g de ameixa-preta sem caroço
- 1/2 colher (sopa) de açúcar de baunilha
- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 1/4 de xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de manteiga em pedaços
- 1 xícara (chá) de nozes inteiras

MODO DE PREPARO

Deixe as ameixas de molho no suco de tangerina com licor por 15 minutos. Escorra e reserve o caldo. Coloque metade das ameixas em uma forma untada, sa pique com o açúcar de baunilha e metade do açúcar. Misture a farinha peneirada com o amido e o açúcar restante. Junte a manteiga e misture com as pontas dos dedos até obter uma farofa. Espalhe sobre as ameixas e intercale com nozes e as ameixas restantes. Regue com o caldo reservado e asse até dourar.



Fritada de maçã

INGREDIENTES

- 4 maçãs
- 4 ovos
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1/3 de xícara (chá) de vinho branco
- Suco de 1 limão
- 1/2 colher (café) de fermento químico em pó
- Óleo para fritar
- Açúcar de confeiteiro para polvilhar

MODO DE PREPARO

Misture os ovos com a farinha e o açúcar, adicionando vinho até obter massa cremosa. Junte o fermento e o suco de limão. Deixe descansar por 30 minutos. Asse as maçãs inteiras no forno até suarem, deixe esfriar e corte ao meio. Mergulhe na massa e frite em óleo quente até dourar. Escorra em papel-toalha, polvilhe açúcar de confeiteiro e sirva quente.



Creme de frutas

INGREDIENTES

- 1 envelope de gelatina em pó incolor e sem sabor
- 5 colheres (sopa) de água fria
- 1 lata de pêssego em calda diet
- 1 xícara (chá) de água fervente
- 2 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão
- 100 g de ameixa sem caroço picada
- 1/2 xícara (chá) de passas

Creme:

- 2 copos (requeijão) de leite desnatado
- 2 colheres (sopa) de maisena
- 2 gemas
- Adoçante em pó para forno e fogão a gosto
- Gotas de baunilha a gosto

MODO DE PREPARO

Hidrate a gelatina com a água fria e reserve. Escorra o pêssego e reserve. Misture a calda do pêssego com a água fervente e o adoçante e junte as ameixas, as passas e a gelatina hidratada. Despeje em um refratário molhado e leve à geladeira. Em uma panela, ponha o leite, a maisena, o adoçante, as gemas e a baunilha. Leve ao fogo baixo, sem parar de mexer, até engrossar. Deixe amornar, espalhe sobre a gelatina e leve à geladeira por uma hora. Decore com fatias de pêssego e sirva gelado.





Gateau de abacaxi

INGREDIENTES

- 20 biscoitos de Natal bicolores
- 1 caixa de pudim de baunilha
- 1/4 de xícara (chá) de leite
- 4 fatias de abacaxi picadas

MODO DE PREPARO

Espalhe o abacaxi no fundo de uma forma de fundo removível. Prepare o pudim conforme a embalagem e despeje 2/3 sobre o abacaxi. Umedeça os biscoitos no leite e faça uma camada sobre o pudim. Repita com o restante do pudim e finalize com biscoitos. Leve à geladeira por 4 horas. Desenforme e decore com canela.

14 AnaMaria

Todas as nossas receitas são feitas com as medidas-padrão de culinária.

TABELA DE MEDIDAS

Açúcar

1 xícara (chá) **180 g**
1 colher (sopa) **12 g**
1 colher (chá) **4 g**

Líquido (água, óleo...)

1 xícara (chá) **240 ml**
1 colher (sopa) **15 ml**
1 colher (chá) **5 ml**

Chocolate em pó

1 xícara (chá) **90 g**
1 colher (sopa) **6 g**
1 colher (chá) **2 g**

Manteiga

1 xícara (chá) **200 g**
1 colher (sopa) **12 g**
1 colher (chá) **4 g**

Farinha de trigo

1 xícara (chá) **120 g**
1 colher (sopa) **7,5 g**
1 colher (chá) **2,5 g**

Quanto servir

Consumo médio por pessoa:

Massa **100 g**
Arroz **75 g**
Legumes **100 g**
Carnes (fiel) **150 g**

Arroz

1 xícara (chá) **200 g**

SEGURANÇA NA COZINHA contra queimaduras

REGRAS DE OURO PARA EVITAR ACIDENTES

- Não use avental de plástico nem ponha panos ou papéis perto do fogo.
- Use os bicos de trás do fogão para fazer frituras e nunca jogue os alimentos na panela. Mergulhe-os com uma escumadeira ou um garfo de cabo longo.
- Mantenha o cabo das panelas voltado para o centro do fogão.
- Proteja as mãos com luvas térmicas ao fazer frituras e retirar panelas do fogão ou travessas do forno.
- Como existe o risco de a fritura respingar, use um jaleco ou blusa de mangas longas.

NOVIDADES da semana

CAFETEIRA AROMA PLUS 18X, DA MALLORY

A cafeteira Aroma Plus 18x prepara até 18 xícaras em 8 minutos e conta com jarra de vidro refratário, sistema corta-pingos e filtro reutilizável. Possui placa aquecedora e medidor no reservatório para controlar a quantidade de café preparada.



CROKÍSSIMO, DA SANTA HELENA ALIMENTOS

Snack de amendoim crocante, o Crokíssimo está disponível em sabores como shoyu, salsa & cebola, churrasco e pimenta suave. Pode ser consumido entre refeições ou em momentos de lazer, como partidas de games.



KITKAT® CHURROS, DA NESTLÉ

Inspirado nos tradicionais churros de feira, o novo KITKAT® Churros combina wafer, canela e aroma de doce de leite. A edição limitada aposta no apelo nostálgico e será vendida nacionalmente a partir de agosto.



Foto: Divulgação



PRESIDENTE

Luis Fernando Maluf

VICE-PRESIDENTE

Wardi Awada

DIRETORES CORPORATIVOS

Comercial:

Márcio Maffei

Publicidade:

Fernando Leomil

Finanças e Controle:

Filipe Medeiros

Internet:

Tomás Rocha Sampaio

Marketing e Circulação:

Ludiana Romano

Diretora de Redação:

Lana Bitu

Conteúdo digital:

Ademir Correa

AnaMaria Receitas

(Lançada em 1996)

Editora: **Lúgia Menezes**

Editora de Arte (colaboradora):

Gizele Agostino

Revisão: **Hellen Ribello**

Fotografia: **Tainara Amaral**

Prepress: **Emerson Cação**

A revista AnaMaria pode ser encontrada nas melhores bancas digitais. Qualquer dúvida, você pode entrar em contato diretamente com a banca parceira que você já acessa

PARA ASSINAR OU RESOLVER OS ASSUNTOS RELATIVOS À SUA ASSINATURA

DIRETO COM A EDITORA, ACESSO:

www.assinadigital.com.br/faleconosco

SE PREFERIR LIGAR:

São Paulo: (11) 3512-9479

Rio de Janeiro: (21) 4063-6989

Belo Horizonte: 31 4063-8156

Segunda a sexta-feira das 9h às 18h

EDITOR RESPONSÁVEL

Wardi Awada



ines249



TORTA FOLHADA DE
ESPINAFRE E COGUMELOS



GELADO DE MORANGO E COCO



TORTA RÚSTICA DE TOMATE



DOCE DE COCO



TORTA DE PERNIL COM
MASSA DE FAROFA



GATEAU DE ABACAXI



SIGA NOSSO INSTAGRAM
/anamariareceitas



SIGA NOSSO FACEBOOK
/AnaMReceitas